

ほけんだより

# ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわねん がつはっこう  
令和6年5月発行



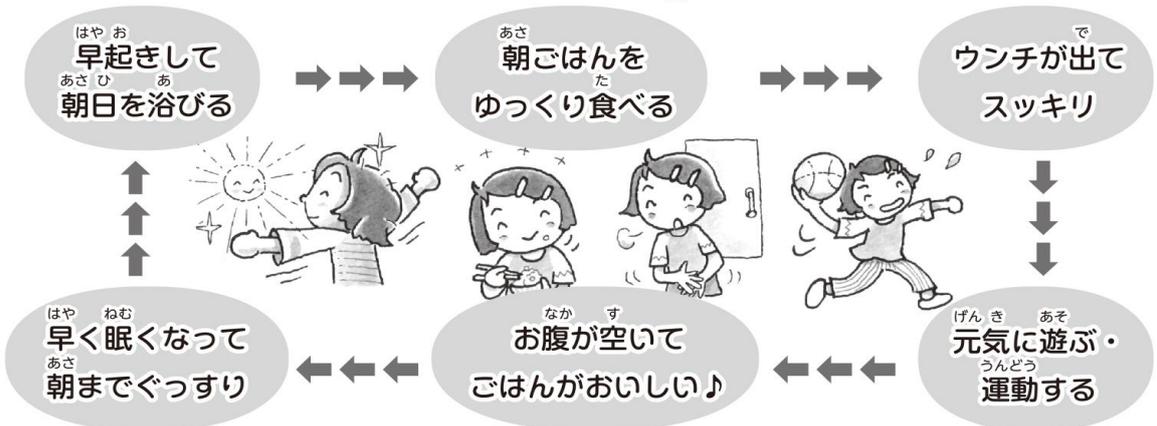
がつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標



## せいかつ 生活のリズムを ととの 整えよう

5月。新しい学年・クラスに少しずつ慣れてきた頃、暑さを少しずつ感じてきている頃だと思  
います。ゴールデンウィークも終わり、体や心が疲れてきている人もいられるかもしれません。そ  
ういう時こそ、規則正しい生活が大切になってきます。

### まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

朝起きたら、「食欲がない」「イライラしやすい」「気持ち悪い」「吐き気がする」などの症状  
がある人は、体や心に疲れが出てきているかもしれません。熱を測るなどして、1日学校で生活  
できるかをお家の人ときちんと相談してきましょう。

### 健康診断の結果から 生活をふり返ろう

6月にやるよ

#### 歯科検診

気になるところがあつた人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。



#### 身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



#### 視力検査

視力が下がつた人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



今年度、身体測定をした人に、「発育のようす」を配りました。「肥満度」が書いてありますので、身長と体重のバランスを確認できるとよいですね。





# 健康診断の日程(5月)



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なかよし
眼科検診	5/22 (水)	5/8 (水)	5/15 (水)	5/15 (水)	5/8 (水)	5/22 (水)	5/8 (水)
耳鼻科 検診	5/30 (木)	5/16 (木)	5/23 (木)	5/23 (木)	5/16 (木)	5/30 (木)	5/30 (木)
内科検診 (結核検診 含む)	5/16 (木)	5/23 (木)	5/30 (木)	4月実施	【1・2・4組】 5/23 (木) 【3・5・6組】 5/30 (木)	【1・2組】 4月実施 【3～6組】 5/16 (木)	4月実施
5年生は4月のほけんだよりでの日程と変更があります。							
尿2次 検査	5/15(水)・16(木) [1次検査で提出していない人は、この日に出してください]						

## ◆◆◆◆ おうちの方へ ◆◆◆◆

### ☆ 水筒と汗ふきタオルの用意をお願いします

登校時は涼しくても、昼間、急に暑くなることもあります。下校までしっかり水分補給ができるよう、十分な量のお茶を持たせていただきますようお願いします。必要に応じて、お茶だけでなく、スポーツドリンクを持たせていただくことも可能です。  
また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

### ☆ アタマジラミについて

アタマジラミが頭皮に寄生することで、頭皮に皮膚炎が生じます。家族内や集団内や集団の場で直接感染したり、タオル、くし、帽子などを介したりして間接的に感染します。夏に特有の疾患ではなく、季節に関係なく発生するもので、不衛生なため発生するものではありません。

6月から水泳指導が始まります。ご家庭でも時々、お子様の頭髪のチェックをお願いします。もし、感染を確認しましたら、皮膚科へ受診する・薬局にて薬剤を購入するなどして、対応をお願いします。

判断に迷われることがあれば、保健室でも確認することができますので、連絡帳などで担任へご連絡ください。

